



ieder¹stem

Met je stem maak je geluid. Dat geluid zet je om in verstaanbare klanken met je tong, gehemelte, kaak en lippen. Iedereen doet dat op geheel eigen wijze.

[www.ieder¹stem.nl](http://www.ieder1stem.nl)

Bouw en werking van de stem

De stem is het geluid dat ontstaat doordat lucht in trilling wordt gebracht door een bijzonder trillingspatroon van de stembanden. De stembanden zijn twee symmetrische witte plooien, samengesteld uit spier- en bindweefsel, bekleed met slijmvlies. Stemplooien is daarom een betere benaming. De lengte is 12-17 mm bij de vrouw en 17-23 mm bij de man.

Tijdens in- en uitademen staan de stemplooien wijd uit elkaar. Als je geluid maakt met je stem, gaan de stemplooien eerst vlak bij elkaar staan zodat er een hele smalle spleet ontstaat. Vervolgens gaan de slijmvliesranden van de stemplooien tegen elkaar trillen. De spleet wordt daarbij afwisselend steeds weer gesloten en geopend. Dit gebeurt heel snel: bij een gewone spreekhoogte van de man wel 100 keer per seconde en bij de vrouw wel 200 keer.

Stem in ontwikkeling

In de ontwikkeling van het spreken van een kind speelt de stem uiteraard een zeer belangrijke rol. De geboortekreet is het eerste stemgeluid: de baby ademt op eigen kracht en laat zich horen! Huilen en tevreden geluidjes hebben een duidelijke functie in de communicatie met de moeder en de vader. De baby gaat na een paar weken het stemgeluid onderbreken binnen een ademhaling: EEEEEH wordt Eh-Eh-Eh-Eh. Na tien weken volgen de eerste articulatiegeluiden achterin de mond zoals ARRA en EGGE. Bij 20 weken gaat het kind klinkers 'ontdekken' en uitproberen.

Naarmate het kind ouder wordt 'groeit' de stem. De stem wordt kernachtiger (doordringender) en het kind kan grotere verschillen maken in hard en zacht, hoog en laag, vol en ijl. Vanaf ongeveer het 7e jaar zie je verschil tussen de jongens- en meisjesstem ontstaan. Bij jongens groeit het strottenhoofd heel sterk vanaf gemiddeld 13 jaar, met een daling van de stem als gevolg. Bij meisjes daalt de stem ook, maar veel geleidelijker. Gemiddeld is het strottenhoofd bij beide seksen uitgegroeid op 21-jarige leeftijd.

Stemconditie

Om je stem in conditie te houden is een goede algemene conditie goed voor de stem. Een gezond leefpatroon is daarom belangrijk. Sporten is natuurlijk goed, maar overdrijf niet met buikspiertraining; je moet je buikspieren ook kunnen ontspannen voor een lage ademhaling!

Spreek rustig en neem op tijd pauze waarin de stem tot rust kan komen. Neem tijd voor echte stempauzes. Een tijdje zwijgen brengt het stemplooiweefsel weer tot rust. Doe 's morgens een warming up voor de stem. Stemoefeningen vergroten de belastbaarheid en kunnen klachten voorkomen.

Naast de dingen die je kunt doen om je stemconditie te verbeteren, zijn er een aantal die je juist moet laten, zoals roken, veel drinken en schadelijk stemgebruik, zoals schreeuwen in lawaai.

De geschoolde stem

In verschillende beroepen wordt de stem geschoold zoals bij zangers, acteurs, maar ook voice-overs, presentatoren, verhalenvertellers en niet te vergeten logopedisten.

Iemand heeft een geschoolde stem als hij op zijn minst bewust kan sturen in hoog en laag, en hoog en laag onafhankelijk kan bedienen van hard en zacht. Daarnaast is een geschoolde stem meestal een stem van iemand die een heldere en mooie klank kan produceren. Wat mooi is wordt in sterke mate bepaald door het klankideaal van zijn of haar beroep. De volwassen mens spreekt maar in een klein stukje van het laagste toonhoogtegebied. Beroepsstemmen, vooral de artistieke, gebruiken een grotere omvang in toonhoogte en luidheid. De stem moet heel soepel worden gebruikt; de totale stem moet worden beheerst.

De persoonlijke stem

Iedere stem is persoonlijk. Het is jouw eigen geluid en geeft uiting aan wie je bent als persoon. Je stem zegt iets over hoe je je voelt, je stemming en je conditie. Maar je stem kan ook iets zeggen over wie je bent in het sociale verkeer, je opleiding, je positie en je rol in de samenleving. Iemands stem is uniek. Niemand heeft precies dezelfde stem als jij, al komen die van je familie soms wel heel dichtbij.

Vooraf klankkleur (timbre) onderscheidt de ene stem van de andere. De klankkleur van de stem wordt voor een deel bepaald door de bouw van het strottenhoofd en hoe de stemplooien trillen als je iets zegt of zingt. Voor een ander deel wordt timbre bepaald door de vorm van de keel-, neus- en mondruimte.

Het feit dat een stem unieke kenmerken heeft wordt gebruikt in de spraaktechnologie, zoals bij sprekerherkenning. Met behulp van de computer wordt dan vastgesteld of een spreker inderdaad de persoon is die hij zegt te zijn.

De oudere stem

Op hogere leeftijd kan je merken dat je stem is veranderd. De toonhoogte is anders dan vroeger, je kunt je luide stem niet meer opzetten, niet meer zo makkelijk hoog zingen. De stem slaat eerder over of is 'dunner' geworden. Het is ook mogelijk dat je stem krakerig klinkt.

Stemklachten van vrouwen kunnen heel anders zijn dan stemklachten van mannen. Mannen kunnen klachten krijgen als minder stabiliteit of een minder heldere klank. Vrouwen hebben vaak last van een krakerige stem. Minder stevige stemplooien en een droger stemplooi-slijmvlies leiden tot verminderd stemvermogen en stemkwaliteit. Bij vrouwen kan de stem daardoor zakken, bij mannen juist stijgen.

Stemproblemen

Stemproblemen en stemstoornissen hebben allerlei oorzaken zoals infecties (griep, keelontsteking), problemen van de luchtwegen (allergieën of astma), problemen van neurologische aard zoals stemplooi-overlamming, een beroerte of bepaalde ziektebeelden. Stemproblemen kunnen ook ontstaan door langdurige (over)belasting, forceren en schadelijk stemgebruik zoals schreeuwen, verkeerd stemgebruik of verkeerde stemtechniek.

Bij stemklachten kan de stem hees, schor of krakerig zijn. De stem kan ook helemaal wegvallen. Andere klachten zijn keelpijn of moe worden van het spreken. Dit kan weer leiden tot verkeerd stemgedrag met als gevolg: nieuwe klachten.

Er kunnen afwijkingen aan de stemplooien zijn zoals stemplooi-knobbeltjes of een stemplooi-poliep. Ga bij aanhoudende stemklachten naar de huisarts en vraag advies aan een logopedist.

De logopedist

Bij stemproblemen kan de logopedist je helpen met stemtherapie. Hiervoor is een verwijzing nodig van huisarts of medisch specialist (b.v. een KNO-arts). De logopedist zal op grond van de klacht, anamnese (voorgeschiedenis) en logopedisch onderzoek van de stem, een diagnose stellen. Op basis hiervan wordt in overleg met de patiënt een behandelplan opgesteld. In de therapie benadert de logopedist de stemklacht altijd persoonlijk. Dat wil zeggen dat rekening wordt gehouden met de persoonlijke omstandigheden en mogelijkheden van de patiënt. Op deze manier biedt de logopedist maatwerk.

Behalve therapie geeft de logopedist (groeps)trainingen aan mensen met een spreekberoep. Zij kan een inschatting geven van de belastbaarheid van een stem (nuttig bij toelatingen en audities) en geeft stemtraining aan lerarenopleidingen. Logopedisten kunnen adviseren over de stemhygiëne (wat is goed en wat is slecht voor de stem), stemvorming geven aan koren en als vocal coach betrokken zijn bij theaterproducties.

Goed voor de stem is

- ✓ een gezond leefpatroon met genoeg slaap, weinig alcohol en niet roken
- ✓ een goede lichaamshouding
- ✓ een lage ademhaling
- ✓ rustig spreken met normale adempauzes tussen je zinnen
- ✓ op tijd pauzeren (zwijgen) wanneer je je stem intensief gebruikt
- ✓ een warming up doen voor de stem

Slecht voor de stem is

- ✗ roken en overmatig alcoholgebruik
- ✗ schreeuwen en spreken in lawaai
- ✗ te lang en te luid spreken
- ✗ doorpraten met een vermoeid gevoel in de keel
- ✗ lang of vaak spreken in slechte luchtomstandigheid (droog, stof)
- ✗ lang fluisteren, veel kuchen

Colofon

Tekst: Alex Boon (logopedist, stemdocent),

drs. Liesbeth ten Cate (spraaktaalpatholoog-logopedist)

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Logopedie en Foniatrie ter gelegenheid van Werelddag van de Stem (16 april 2009). Kijk voor meer informatie op www.ieder1stem.nl.

De campagne ieder1stem wordt mede mogelijk gemaakt door isla.



Nederlandse Vereniging voor

Logopedie en Foniatrie

Deze folder wordt u aangeboden door:

